

Aromaterapia

Mezcla para situaciones de estrés, ansiedad y depresión

- 2 gotas de aceite esencial de bergamota
- 2 gotas de aceite esencial de salvia sclarea
- 1 gota de aceite esencial de lavanda

¿Cómo utilizar estas mezclas de aceites esenciales?

Para el difusor

Multiplicar la mezcla por 8 para obtener un total de 40 gotas. Vierte los aceites esenciales en una botella de vidrio de color oscuro y mezcla bien agitando con tus manos. Puedes añadir de 5 a 10 gotas al difusor siguiendo las instrucciones del fabricante.

Baño aromático

Mezcla los aceites esenciales con una cucharada de aceite vegetal, con una cucharada de sal o con una cucharada de leche entera y después añadir la mezcla a la bañera.

Mezcla para masaje

Multiplica tu mezcla por 3 para obtener un total de 15 gotas de aceites esenciales.

Añade las 15 gotas de aceites esenciales a un bote de 30 ml y acaba de rellenar el bote con aceite vegetal de almendras.